

Allgemeinbildung

AB 11.8.01	Akzente im Garten - Mit Farben den Garten bereichern
-------------------	---

Kursort Visp
Dauer 1 Abend
Mittwoch 19.00 - 21.00 Uhr

Leitung Natal Imahorn,
Landschaftsarchitekt

Leitung Franz Isler,
Landwirtschafts-
zentrum Visp

Kosten CHF 20.00
plus ev. Material

Kursinhalt

Farben erzeugen Emotionen, Gefühle und versetzen uns in bestimmte Stimmungslagen. Das Farbenspektrum unserer Pflanzenwelt spiegelt sich einerseits durch seinen jahreszeitlichen Blütenwechsel, andererseits aber auch durch die vielfältige Herbstfärbung unserer heimischen Laubgehölze.

Reichblühende, duftende Pflanzen faszinieren uns schon lange. Farbtupfer anhand der gezielten Pflanzenauswahl, Materialien und Dekos bereichern unsere Gärten und machen den Aussenraum zur grünen Wohlfühl-Oase.

Am Kursabend wird auf das vielfältige Spektrum der Pflanzenwelt in seinen Farben und Formen, die richtige Pflanzen- und Materialwahl und deren Kombinationsmöglichkeiten eingegangen. Anhand von Bildern und Fotos, aber auch durch konkrete praktische Pflanzenbeispiele sollen die fachlichen Ausführungen veranschaulicht werden. - Wer mehr über die Faszination Pflanzen in ihren Farben und Formen, deren Einsatzbereiche und Verwendungsmöglichkeiten erfahren will, kann sich an diesem Kurstag genauer informieren lassen.

Kursdatum **Mittwoch, 05. Oktober 2011**

AB 11.8.02	Digitales Fotografieren
-------------------	--------------------------------

Kursort Brig
Dauer 4 Abende
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung Hubert Manz

Kosten CHF 150.00 plus
Kursmaterial CHF 30.00

Kursinhalt

Schwerpunkte des Kurses:

Teil 1 Technik, Objektive (Brennweite, Tiefenschärfe, Zoom)
Umgang mit Licht / Farbaufnahmen / Blitz

Teil 2 Bildgestaltung, Bildbearbeitung mit Programm
Photoshop Elements 8.0

Kursbeginn A **Donnerstag, 24. November 2011**
Kursbeginn B **Donnerstag, 19. Januar 2012**

AB 11.8.03	Digitaler Videoschnitt
-------------------	-------------------------------

Kursort Brig
Dauer 4 Abende
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr
Leitung Hubert Manz
Kosten CHF 150.00 plus
Kursmaterial CHF 30.00

Kursinhalt
 Schwerpunkte des Kurses:
 - Verarbeitung von Videomaterial (Digitalisierung, Einlesen in den PC, Schnitt und Nachvertonung) mit verschiedenen Programmen (moviemaker, iMovie, Adobe Premiere Elements 8.0).

Kursbeginn A **Donnerstag, 27. Oktober 2011**
Kursbeginn B **Donnerstag, 15. März 2012**

AB 11.8.04	Elternkurs	Gefahren im Internet
-------------------	-------------------	-----------------------------

Kursort Brig
Dauer 1 Abend
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung Kantonspolizei
Abt. Info/Präv
 Markus Rieder

Kosten Freier Eintritt

Kursinhalt

- Was sind soziale Netzwerke?
- Cybermobbing?
- Sicherheitseinstellungen?
- Chatten?
- Prävention?
- Strafverfolgung?

Elternarbeit:

- Was muss ich wissen, was kann ich tun (Internet)?
- Was muss ich wissen, was kann ich tun (Handy)?
- Vorkehrungen, Aufgabe in der Schule (Internet)?
- Vorkehrungen, Aufgabe in der Schule (Handy)?
- Wichtige Adressen

Chatten macht Spass
 Der Umgang mit Computern und dem Internet ist wichtig für die Entwicklung unserer Kinder

Es gibt gewisse Gefahren, auf die wir unsere Kinder vorbereiten müssen

Nehmen Sie Ihre Verantwortung als Eltern wahr!

Kursdatum **Dienstag, 08. November 2011**

AB 11.8.05	Elternkurs	Jugendliche mit Behinderung
Kursort Brig Dauer 3 Abende Mittwoch 19.30 – 21.00 Uhr Leitung HES-SO Wallis in Zusammenarbeit mit insieme-oberwallis Lucie Kniel-Fux Astrid Mattig Wolfgang Eggel Tanja Bichsel Kosten CHF 60.00	Kursinhalt Der Kurs richtet sich an Eltern von behinderten Jugendlichen. Sie stehen oft grossen Herausforderungen gegenüber: auf der einen Seite haben sie sich wie alle Eltern den pubertären Entwicklungen ihrer Jugendlichen zu stellen, auf der anderen Seite wird dies aber zusätzlich erschwert durch die Sorge, ob ihr Kind auf Grund seiner Behinderung die Hürden zu einer gelingenden gesellschaftlichen Integration schaffen wird. Der Kurs will wertvolle Informationen und Hilfestellungen geben, sowie Möglichkeiten zum Austausch untereinander und zur Beantwortung von Fragen durch Fachpersonen bieten. Der Kurs thematisiert an drei Abenden folgende Themen: <ul style="list-style-type: none"> - Schrittweise Ablösung vom Elternhaus / begleitete Wohnmöglichkeiten - Berufswahl und berufliche Integration behinderter Jugendlicher - Pubertät und Sexualität behinderter Jugendlicher 	Kursdaten Mittwoch, 18, 25. April und 2. Mai 2012

AB 11.8.06	ENERGIE	Förderprogramme - Gebäudeerneuerung
Kursort Brig Dauer 1 Abend Dienstag 19.00 – 21.00 Uhr Leitung Nathalie Theler Dienststelle für Energie Leitung Matthias Sulzer Geschäftsführer Lauber IWISA Kosten CHF 20.00	Kursinhalt Nathalie THELER: Energieeffizienz im Gebäudebereich – dort ansetzen wo die höchste Wirkung erzielt werden kann <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung der Anforderungen - Förderprogramme im Kanton Wallis Matthias SULZER: Gebäudeerneuerung – Chancen und Risiken <ul style="list-style-type: none"> - Was muss bei einer energetischen Sanierung beachtet werden? - Die Gebäudehülle beeinflusst die Gebäudetechnik, welche Vorteile können dadurch erzielt werden? - Welche Sanierungsetappen in welcher Abfolge sind sinnvoll? - Welche Risiken müssen bei einer Fassadensanierung minimiert werden? 	Kursdatum Dienstag, 15. November 2011

AB 11.8.07	Ethik	Wie Menschen ihr Tun begründen
-------------------	--------------	---------------------------------------

Kursort Brig
Dauer 4 Abende
Montag 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung Michael Zurwerra
Kosten CHF 80.00
 Plus ev. Kursmaterial

Kursinhalt
 In diesem Kurs sollen die wichtigsten ethischen Grundmuster dargestellt werden und es soll dabei auch aufgezeigt werden, warum es zu unterschiedlichen moralischen Auffassungen kommt.
 Weiter wird gezeigt, wie man moralische Äusserungen auf ihren ethischen Wert hin überprüfen kann und nach welchen ethischen Haltungen die heutige Gesellschaft vorwiegend handelt.
 Der Kurs lässt auch viel Raum für philosophische Diskussion offen und gibt auch Anregungen für die Vertiefung dieses breiten Themenfeldes. Es werden keine spezifischen ethischen oder philosophischen Kenntnisse vorausgesetzt. Neugierde und Offenheit für neue Erkenntnisse dagegen werden von den Teilnehmern erwünscht.

Kursbeginn Montag, 27. Februar 2012

AB 11.8.08	FENG SHUI	Entrümpeln nach Feng Shui
-------------------	------------------	----------------------------------

Kursort Brig
Dauer 3 Abende
Dienstag 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung Nadine Constantin
Kurs A Nov 2011

oder

Kurs B März 2012
Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung Nadine Constantin

Kosten CHF 60.00

Zielgruppe
 Alle interessierten Personen, welche mehr Harmonie und Energie in ihren Alltag bringen wollen. - In aufgeräumten Räumen fliesst die Energie frei. Wir haben Platz und Energie für Neues. Der erste Tipp: Räumen Sie auf! - Aber wie? Entrümpeln heisst nicht einfach alles wegwerfen, sondern sich bewusst werden, was die Energie im Leben blockiert, erkennen wo es stagniert und gezielt handeln.

Kursinhalt

- Was ist Gerümpel, Unordnung? Was bewirkt es in uns?
- Warum fällt uns entrümpeln so schwer?
- Verschiedene Methoden und Techniken zum Entrümpeln und viele Ideen, Tipps und Vorschläge
- Motivation, um es endlich anzupacken
- Wir schauen ihre eigenen Beispiele an und gehen individuell auf ihre Bedürfnisse und Fragen ein.

Lernziele

- Sie erhalten viele wertvolle Tipps zum Entrümpeln, die Sie gleich umsetzen können.
- Sie lernen Grundsätzliches über die Energieflüsse in ihrer Wohnung und in ihrem Geschäft kennen.
-

Kursdaten **Dienstag, 08., 15. und 22. November 2011**
Donnerstag, 15., 22. und 29. März 2012

AB 11.8.09	FENG SHUI Spaziergang durch Brig
-------------------	---

Kursort Brig
Dauer 1 Abend
Freitag 17.30 – 19.00 Uhr
Leitung Nadine Constantin

Kosten CHF 20.00

Kursinhalt
Brig einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Auf dem Feng Shui Spaziergang lernen Sie die Grundsätze des Feng Shui direkt an Beispielen in der **Altstadt Brig** kennen.

- Geschichtliche und architektonische Hintergründe zur Entstehung von Brig in Verbindung mit Feng Shui entdecken.
- An praktischen Beispielen selber sehen und spüren was Feng Shui ist.
- Theoretische Hintergründe direkt an Ort vermittelt bekommen.

Zielpublikum
 Interessierte Personen, welche **Brig** mit anderen Augen sehen möchten.

Kursdatum Freitag, 07. Oktober 2011
 Freitag, 17. April 2012

AB 11.8.10	FENG SHUI Spaziergang durch Visp
-------------------	---

Kursort Visp
Dauer 1 Abend
Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr
Leitung Nadine Constantin

Kosten CHF 20.00

Kursinhalt
Visp einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Auf dem Feng Shui Spaziergang lernen Sie die Grundsätze des Feng Shui direkt an Beispielen in der **Altstadt Visp** kennen.

- Geschichtliche und architektonische Hintergründe zur Entstehung von Visp in Verbindung mit Feng Shui entdecken.
- An praktischen Beispielen selber sehen und spüren was Feng Shui ist.
- Theoretische Hintergründe direkt an Ort vermittelt bekommen.

Zielpublikum
 Interessierte Personen, welche **Visp** mit anderen Augen sehen möchten.

Kursdatum Donnerstag, 06. Oktober 2011
 Donnerstag, 16. April 2012

AB 11.8.11	Gesundheit: Bachblüten-Therapie
-------------------	--

Kursort Brig
Dauer 4 Abende
Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr
Leitung Mary Kalbermatten
Kosten CHF 80.00
Plus ev. Kursmaterial

Kursinhalt
Wir folgen den Spuren des englischen Arztes Dr. BACH, dessen Lebensziel darin bestand, kranken Menschen durch ein ALLEREINFACHSTES, jedermann zugängliches, natürliches Heilverfahren zu helfen.
Wir lernen 38 verschiedene Seelenzustände, in 7 verschiedene Gruppen eingeteilt, kennen.
Ziel des Kurses ist es, für uns selbst oder für andere, die benötigten Essenzen bestimmen zu lernen.
Praktische Übungen sind integriert.

Kursdaten **Dienstag, 6. , 13., 20. und 27. März 2012**

AB 11.8.12	Gesundheit: Salze nach Dr. W. H. Schüssler
-------------------	---

Kursort Brig
Dauer 3 Abende
Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr
Leitung Mary Kalbermatten
Kosten CHF 60.00
Plus ev. Kursmaterial

Kursinhalt
Gewisse anorganische Mineralsalze wie z. B. Calcium, Phosphor oder Magnesium sind für den Bau und eine gesunde Funktion unseres Organismus lebensnotwendig. Krankheiten können durch Unterversorgung oder Ungleichgewicht dieser Salze entstehen.

Sie lernen die 12 homöopathischen Grundmittel nach Dr. W. H. Schüssler kennen und anwenden.

Kursdaten **Dienstag, 24. , 31. Jan und 07. Feb 2011**

AB 11.8.13	Gesundheit: Steinheilkunde
-------------------	-----------------------------------

Kursort Brig
Dauer 3 Abende
Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr
Leitung Mary Kalbermatten
Kosten CHF 60.00
Plus ev. Kursmaterial

Kursinhalt
Wir eignen uns grundlegende Kenntnisse der Heilsteinkunde an. Wir lernen die verschiedenen Prinzipien, von Entstehungsart und Struktur kennen. Spielerisch erarbeiten wir uns gemeinsam unterschiedliche Merkmale und Erkennungshilfen. Gleichzeitig vertiefen wir unser Verständnis für die eigenen Schwächen und Stärken.

Kursdaten **Dienstag, 15. , 22. und 29. Nov 2011**

AB 11.8.14	Grundzüge der Schweizer Geologie
-------------------	---

Kursort Brig
Dauer 3 Kursabende
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Leitung Josef Bürcher
Kosten CHF 60.00 plus ev.
CHF 50.00 Exkursion
Ohne ev.Kursmaterial

Kursinhalt
Der Kurs vermittelt einen Einblick in den Ursprung und die Entstehung der Alpen. Es werden hauptsächlich die geologischen Besonderheiten (Faltenarten, heutige Ablagerungsräume der Decken etc.) der Schweiz und des Wallis beleuchtet. Vorgängig werden kurz die wichtigsten Gesteine bzw. Gesteinsgruppen besprochen.
Eine Exkursion kann auf Wunsch der Teilnehmenden durchgeführt werden.

Kursbeginn **Donnerstag, 21. November 2011**

AB 11.8.15	Kleine Wetterkunde
-------------------	---------------------------

Kursort Brig
Dauer 5 Abende plus
1 Exkursion
Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung Paul Biner
Kosten CHF 150.00

Kursinhalt
Wenn das Azorenhoch uns sonnige Tage im Sommer beschert und wenn uns im Winter kontinentale Kaltluft schlottern lässt, sind das Situationen, welche der Wetterbericht uns zuvor ankündigt.
Können Sie aber aus den Wolkenbildern selber ablesen, wie das Wetter morgen sein wird? Kennen Sie die Vorboten für gutes oder schlechtes Wetter? Können Sie aus einer Wetterkarte die nötigen Informationen für das künftige Wetter herauslesen?
Wenn Sie mehr über die Zusammenhänge und Abläufe in der Atmosphäre und über deren Auswirkungen auf das Wetter erfahren möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Kursbeginn **Mittwoch, 11. Januar 2012**

AB 11.8.16	Kosmetik	zum Selbermachen „Sanfte Kosmetik“	Kurs I
Kursort	Brig	Kursinhalt	
Dauer	3 Kursabende	Ein altes Sprichwort sagt: „Die Natur hat Recht“ und sie weiss sich zu helfen.	
Donnerstag	19.00 - 21.00 Uhr	Mit wenig Aufwand kann man heute viele Kosmetika und Essenzen des Alltags selber herstellen. Zuerst werden im ersten Kursteil Grundkenntnisse von Cremen, Emulsionen, Seifen, Essenzen, Naturölen und Heilpflanzen vermittelt.	
Leitung	Beat Biffiger	Neben dieser kleinen theoretischen Einführung kann man dann selbst diverse Produkte herstellen: Cremen, Lotionen, Waschmittel, Zahnpasta, Make-Up, Lippenstifte, Zahncremen, Badeöle, Heilkräutersalbe, Essenzen usw.	
Kurskosten	CHF 80.00 plus Kursmaterial CHF 50.00	Im Kurs werden nur biologische, hochwertige Naturprodukte verwendet. Die hergestellten Kosmetika können im Alltag verwendet werden und man weiss zudem, was darin für Substanzen enthalten sind.	
		Kurs I	Sanfte Kosmetik Teil I: Cremen, Waschlotion, Waschmittel selber herstellen
		Kursdaten	Donnerstag, 18., 25. Nov, 02. Dez 2011

AB 11.8.17	Kosmetik	zum Selbermachen „Sanfte Kosmetik“	Kurs II
Kursort	Brig	Kurs II	Sanfte Kosmetik Teil II: Cremen, Make-Up, Puder, Lippenstifte, Sonnenschutzmittel selber herstellen
Dauer	3 Kursabende	Kursinhalt	Siehe Kurs AB 11.8.16
Donnerstag	19.00 - 21.00 Uhr	Kursdaten	Donnerstag, 26. Jan, 02. und 09. Febr 2012
Leitung	Beat Biffiger		
Kursgeld	CHF 80.00 plus Kursmaterial CHF 50.00		

AB 11.8.18	Kosmetik	zum Selbermachen „Sanfte Kosmetik“	Kurs III
Kursort	Brig	Kurs III	Sanfte Kosmetik Teil III: Heilkräuter und Essenzen, Badessenzen, Badeöle, Heilsalben selber herstellen
Dauer	3 Kursabende	Kursinhalt	Siehe Kurs AB 11.8.16
Donnerstag	19.00 - 21.00 Uhr	Kursdaten	Donnerstag, 08., 15. und 22. März 2012
Leitung	Beat Biffiger		
Kursgeld	CHF 80.00 plus Kursmaterial CHF 50.00		

AB 11.8.19	Musik	Das Gesamtwerk von Tschaikovsky
-------------------	--------------	--

Kursort Brig
Dauer 3 Abende
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung Dr. Jakob Knaus
Kosten CHF 60.00

Kursinhalt
Wenn wir „Russische Musik“ sagen, denken wir zuerst wohl an Tschaikovsky, ohne zu ahnen, dass wir damit sofort den Widerspruch mancher Fans von russischer Musik hervorrufen. In diesem dreiteiligen Vortragszyklus (mit vielen Musikbeispielen) geht es darum die Position Tschaikovskys genauer zu umschreiben und seine Leistung in den verschiedenen musikalischen Gattungen zu würdigen, den Charakter seiner Musik von denen abzugrenzen, welche ihn im eigenen Land harsch kritisiert haben, denn für viele russische Musiker war er zu wenig russisch und viel zu westlich eingestellt, sowohl als Person wie auch mit seiner Musik.
Heute ist es möglich, seine Leistungen gerechter zu beurteilen und dennoch all die biografischen Details miteinzubeziehen, um ein Gesamtbild zu erhalten. Obwohl manches als Nebensächlichkei abgetan werden kann, ist das Umfeld und die politische Entwicklung auf die Jahrhundertwende hin – um 1900 – doch von grosser Wichtigkeit. Dank ihm sind zahlreiche literarische Werke von Puschkin überhaupt erst ins kulturelle Bewusstsein des Westens gedrungen. Dass er im Repertoire der Welt derart verankert ist, unterstreicht seine Bedeutung, enthebt uns aber nicht der Pflicht, auch den fragwürdigen Dingen nachzufragen.

Kursdaten **Dienstag, 17., 24. Jan und 07. Febr 2012**

AB 11.8.20	Schach	
-------------------	---------------	--

Kursort Brig
Dauer 4 Abende
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung Stefan Stucky
Kosten CHF 80.00

Kursinhalt
Falls Sie das Wort Schach fasziniert, aber Sie sich bis jetzt noch nicht alleine an eine Spielanleitung gewagt haben, dann ist dieser Schnellkurs genau das Richtige, um die Grundzüge des Spiels der Könige an nur 4 Abenden zu erlernen.
In diesem Kurs erhalten Sie das nötige Basiswissen, um dann im Internet gegen Spieler auf der ganzen Welt oder im Freundeskreis mit Schachspielen starten zu können.

Kursbeginn **Dienstag, 8., 15., 22. und 29. Nov 2011**

AB 11.8.21	Sonnenuhren verstehen und bauen
-------------------	--

Kursort Brig
Dauer 3 Abende
Montag 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung Martin Henzen
Kursgeld CHF 60.00 plus
 CHF 20.00 Material

Kursinhalt
 Seit jeher war die Sonne der Zeitmesser für den Menschen.
 Im Verlaufe der Zeit haben es die Menschen mit mehr oder weniger raffinierten Konstruktionen verstanden, den Sonnenstand zur Zeitbestimmung zu nutzen.
 Wie diese Sonnenuhren funktionieren können, werden wir in diesem Kurs lernen. Anhand einiger Beispiele aus der näheren und weiteren Umgebung werden diese Kenntnisse vertieft.
 Wir werden auch selber eine solche Uhr bauen, wobei die Art durch die Kursteilnehmer selber bestimmt werden kann.

Kursbeginn Montag, 27. Februar 2012

AB 11.8.22	Wahrnehmung für wahr nehmen?
-------------------	-------------------------------------

Kursort Brig
Dauer 4 Kursabende
Montag 19.00 - 21.00 Uhr
Leitung Michael Zurwerra
Kosten CHF 80.00
 Plus ev. Kursmaterial

Kursinhalt
 Was ist Wahrnehmung, wie nehmen wir wahr, was beeinflusst unsere Wahrnehmung? Was hat Wahrnehmung mit Wahrheit zu tun? Wahrnehmung im zwischenmenschlichen Bereich, Vorurteile, Ursachen und Konflikte. Es geht nicht um Erklärungen, wie unsere Sinnesorgane im medizinisch physiologischen Sinne funktionieren, sondern wir ergründen die Ursachen für unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen. Wir alle besitzen sogenannte „Wahrnehmungsfilter“ oder „Wahrnehmungsbrillen“.
 Dieser Workshop ist eine spannende Auseinandersetzung mit uns selbst und unseren Mitmenschen, mit dem Ziel eines neuen Verständnisses für uns selbst und den Menschen im allgemeinen.

Kursbeginn Montag, 24. Okt 2011

Kursangebot für die ältere Generation

PS 11.8.25	60+	Digitales Fotografieren
-------------------	------------	--------------------------------

Kursort Brig
Dauer 3 Nachmittage
Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr
Leitung Hubert MANZ
Kosten CHF 60.00 plus Kursmaterial CHF 30.00

Kursinhalt
 Schwerpunkte des Kurses:
 Teil 1: Technik, Objektive (Brennweite, Tiefenschärfe, Zoom) Umgang mit Licht / Farbaufnahmen / Blitz
 Teil 2: Bildgestaltung, Bildbearbeitung mit Programm Photoshop Elements 8.0.

Kursdaten **Mittwoch, 16. , 23 und 30. Nov 2011**

PS 11.8.27	60+	Facebook, Twitter: Mit sozialen Netzwerken alte Bekannte finden
-------------------	------------	--

Kursort Brig
Dauer 3 Nachmittage
Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr
Leitung
Kosten CHF 60.00 plus ev. Kursmaterial

Kursinhalt
 Lassen Sie sich über Plattformen wie Facebook, Twitter oder ähnliche informieren.
 Die zur Zeit bekanntesten Internet-Plattformen Facebook und Twitter ermöglichen es, alte Bekannte und Freunde wieder zu finden und neu mit Ihnen über das Internet in Kontakt zu treten. Die Plattformen ermöglichen den Austausch untereinander, die Wiederaufnahme des Kontaktes und gibt Ihnen die Möglichkeit Informationen zu publizieren. Wir zeigen Ihnen zudem, wie Sie Ihre Privatsphäre mit den entsprechenden Rechten schützen können.

Kursbeginn **Mittwoch, 19. Januar 2011**

PS 11.8.28	60+	Yoga und Meditation
-------------------	------------	----------------------------

Kursort Brig
Dauer 8 Nachmittage
Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung Barbara C. Meyer
Kosten CH 80.00

Kursinhalt
 Yoga ist ein uraltes, universelles Konzept und richtet sich an Menschen jeden Alters.
 Schwerpunkte dieser Yoga-Stunden sind Gewähr für Atem und Bewegung, Sammlung und Ruhe.

Kursbeginn **Mittwoch, 02. November 2011**